



Protocole d'échauffement Natation & Surf Live Saving

Objectifs : Augmenter la température musculaire sur les muscles principalement utilisés en natation et Surf Live Saving. Avec une accentuation sur les rotateurs de l'épaule.

Echauffement Spécifique sur les rotateurs de l'épaule

Avec élastique, réaliser 10 mouvements de rotation externes du Bras Droit

Avec élastique, réaliser 10 mouvements de rotation internes du Bras Droit

Avec élastique, réaliser 10 mouvements de rotation externes du Bras Gauche

Avec élastique, réaliser 10 mouvements de rotation internes du Bras Gauche



Echauffement Spécifique sur les abducteurs de l'épaule

Réaliser 4 x 10 reps avec poids de 2Kg sur des élévation Latérales : sollicitation du Deltoïde.

